あおば新聞

2023.01号 No.3

皆さん、こんにちは！今回は健康のためには、どうしても外すことのできない「腸活（腸内環境を整えること）」についてお伝えします。

― 知ってる様で知らない！腸の役割 ―

腸内環境のお話し②

※前回のコラムの続きとなります。まだご覧になっていない方は、是非前回号も合わせてご覧ください！

腸は私たちの身体を外敵（病原菌やウイルス）から守る役割があります。
「腸管免疫（ちょうかんめんえき）」が身体に入ってきた**病原菌等を発見→攻撃＆排除する様に働きかけます。**
そうすることで私たちが健康な毎日を送れるのです。

腸内免疫システム
- **病原菌の発見**
- **病原菌の情報伝達**
- **病原菌そのものへの攻撃**

腸内環境が悪化すると、免疫の機能が弱まり、病気や風邪をひきやすい等のリスクが上がります。

腸内細菌には種類がある

腸には少なくとも**1000種類、100兆個以上の腸内細菌が生息し**、この腸内細菌の集団のことを腸内フローラと呼びます。
腸内フローラは**善玉菌・悪玉菌・日和見菌（中間菌）**と呼ばれる3つの種類に大きく分けられます。

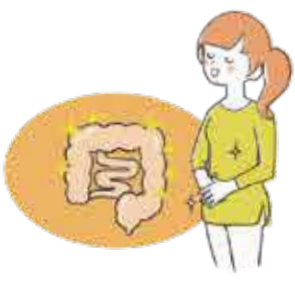
善玉菌……体に良いとされる効果をもたらす菌

悪玉菌……増えすぎると体に害が生じる菌

日和見菌…呼ばれる菌は普段は害にはならないが**体の免疫力が弱ると悪さをする**ことがある菌です。

理想の腸内環境とは？

理想の腸内環境は、**悪玉菌の割合が少ないこと！**
そして腸内細菌（特に善玉菌）の種類や量が豊富であることです。
肥満などがない**健康的な人の腸内**は、**善玉菌が悪玉菌より優勢の状態**なのです。



腸内環境のために…

腸内環境改善には、一番の方法は前回お伝えした通り**食事内容の見直しが大変重要**です。
善玉菌を含む食品の摂取＝**乳酸菌・ビフィズス菌・酪酸菌・麹菌・酢酸菌など**を多く食事に取り入れることが理想的です。

おすすめ食材 ヨーグルト、納豆、キムチ、ぬか漬け、漬物、チーズ、乳酸菌入り飲料、塩麹、酢、醤油、味噌など

ただし、これらの菌はそのまま腸に定着せず、住まないと言われているため、毎日の摂取が大切です。

＋ \更に追加で効果UP♪/

疲れた腸を労わるなら…

詳しくはスタッフへ！

ハーブザイム®113（酵素飲料）

国産無農薬野菜113種類を1本あたり4Kg使用！こだわりの無添加飲料。高い醗酵レベルで、腸の働きを助けてくれるのでおすすめです！

\冬に嬉しいジンジャー味！/

ジンジャー味は、その名の通り生姜が配合されており、生姜の成分が血流をサポートしてくれます。気温の下がる冬場は、生姜成分がおすすめです！

次回はいよいよ、腸内環境改善方法「その②」「その③」をお伝えします。お楽しみに！